

### 人権市民講座



8月23日(金) 森 のぶゆき氏をお迎えし、人権市民講座～サクソでトーク&コンサート～「心を癒す音楽を」を開催しました。

脳梗塞は検査方法によってはすぐに診断されない事や、不思議な感覚だったことなど、ご自身の闘病のお話をしてくださいました。

また、なかなか聞くことのできないサクソの演奏では、身体にまひが残っているとは思えないほど力強く、癒される音色で貴重な経験となりました。



### 生き生き子ども講座



8月24日(土)5回目の生き生き子ども講座では、池田校区社会福祉協議会の皆さんに協力いただき、子ども菜園のみんなと合同で、チャレンジ! ニュースポーツ五目お手玉をしました。ゲームを楽しんだ後は、カレーライス、すいかをおいしくいただきました。

9月7日(土)6回目の生き生き子ども講座では、かみねんどでミニ鉢作りと、どんぐりでトトロを作りました。次回の子ども講座で、トトロの森を完成させて、ふれあいまつり池田に展示します。

ミニ鉢を作った後は、館長に教えてもらってブーメランを作り飛ばしました。なかなかうまく飛ばす難しかったけど、楽しい講座となりました。



### わいわいがやがやリフレッシュ講座



8月29日(木)日本メディケアリンパ協会講師 永富 光氏をお迎えし、「セルフリンパマッサージ」の講座を開催しました。リンパって何?どこにあるの?リンパという言葉は聞いたことがあっても、身体のどこにあってどういう働きをしているのか全く気にも留めていませんでしたが、リンパの流れを良くすることで身体の老廃物を流し、肩こりなども解消することがわかりました。

リンパ管は、皮膚から0.2mmという体の表面にあり、さするようになマッサージすることが大事だそうです。

マッサージ後は体が少し軽くなった?! 気がしました。

講座開始時は雨が降っていましたが、終了時には晴れ間も見え、身体も天気もスッキリ!!



### 健康づくり委員会



9月4日(水)6回目の健康づくり委員会では、地域で実施している健康づくり調査の結果を報告し、作成中の健康カレンダーに追加しました。

また、身体年齢などを測れる体重計を購入することを決定しました。ふれあいまつりなどで地域の皆さまの健康づくりに活用していただきたいと思います。 **楽しく笑顔で行け池健康づくり**



### 池田小学校家庭教育学級



9月6日(金)第3回家庭教育学級では校外研修に出かけました。チロルチョコアウトレットショップにて買い物を楽しみ、ラピュタファームへ。安心・安全に育てられたおいしい野菜を使ったランチをいただき、保護者同士の交流も深まりました。

次回の家庭教育学級は11月15日(金)「手作りみそ講習会」です。詳しくは学校で配られるプリントをご覧ください。

### 子ども菜園事業



9月7日(土)6回目の子ども菜園事業は、じゃがいもの種芋植えをしました。沢山収穫できるよう丁寧に植えました。その後、8月に収穫したかぼちゃを使い、ソフトクッキー作りに挑戦しました。焼き上がったクッキーを試食! やさしい甘みのクッキーに手が止まりません! 楽しくて、美味しい活動になりました。



### ふれあい昼食交流会



9月11日(水)5回目のふれあい昼食交流会では、香月ミセスの皆さんによる、健康ダンスや日本舞踊の披露がありました。

健康ダンスと日本舞踊は、参加者の皆が元気になれるような、そんな楽しい時間となりました。



次回のふれあい昼食交流会は、

10月9日(水)11:50~ 参加費 400円

香月藤の会の皆さんによる大正琴の演奏の予定です。ぜひご参加ください。



### 地域の催し



#### ~立場茶屋銀杏屋 銀杏屋まつり~

銀杏屋は江戸時代長崎街道の黒崎宿と木屋瀬宿の間で「立場茶屋」として参勤交代の諸大名や長崎奉公等が休憩したところです。

日時:11月3日(日・祝)10時~15時

場所:立場茶屋銀杏屋 (八幡西区石坂1-4-6)

内容:だんご汁、薄茶が振舞われます(無料)

ガラポン抽選会など楽しい催しが準備されています。

交通アクセス:西鉄バス53番

「小嶺台」バス停下車徒歩5分

※公共交通機関をご利用ください。

詳しい内容、お問合せ: ☎093-618-1836

立場茶屋銀杏屋管理運営実行委員会



### 健康マイレージ

10月1日より応募受付開始  
もう一度ご確認ください!!

- 健康づくりの目標を立て2ヶ月以上実践した項目にチェックを入れてください!
- 健康診査の受診日を記入してください!  
【H31.3.5~R2.3.2に受診したもの】
- ポイントシールを8枚貼ってください!
- 景品番号や住所等漏れなく記入してください!
- ポストに投函する際は所定金額の切手を貼ってください!

市民センター、地域交流センターや各区社会福祉協議会に応募箱を設置しておりますのでそちらもご活用ください

応募締切は令和2年3月2日(当日消印有効)

お問合せ先 北九州市社会福祉協議会 生活福祉課

TEL 873-1296 FAX 873-1351



11月の館報はお休みします。



### 池田ふれあいウォーキング

9月26日(木)晴天の中、  
47名の参加者と一緒に  
木漏れ日を浴びながら池田  
市民センターを出発して  
畑キャンプセンターへ  
ウォーキングをしました。

河村誠治氏より「畑」  
の歴史について資料を  
交えながら、興味深く  
学びました。お昼には  
ボランティアの皆さん  
の手作りカレーをお腹  
一杯食べ、食後はゲー  
ムをして景品まで頂き

楽しい一日を過ごしました。

お世話をいただいた方々、お疲れ様で  
した。またの機会を楽しみにしています。